

INVIATO DA
Tobias

ON
07/10/2011

★ ★ ★ ★ ★
0% / 8 Stimmen

Slackline



La slackline, o slack, è uno sport di tendenza che ha avuto origine nel mondo dell'arrampicata. Si tratta di un nastro leggermente elastico che viene teso a poca distanza dal suolo, su cui poi ci si muove in equilibrio.

Nozioni di base

Una slackline è una fettuccia di tessuto tesa appena sopra il suolo tra due punti fissi. Si mantiene l'equilibrio sulla fettuccia, proprio come un funambolo. Poiché la slackline è realizzata in materiale leggermente elastico, si muove costantemente sotto i piedi di chi la pratica. Ciò rende il mantenimento dell'equilibrio molto più dinamico rispetto a quanto sarebbe su una superficie solida. La slackline viene solitamente tesa a meno di 70 cm dal suolo, quindi il rischio di infortunio è relativamente basso. (Si raccomanda comunque di prestare attenzione.)

Linee guida di base:

- Lo slacklining sottopone il materiale a forti sollecitazioni. Pertanto, proprio come per l'attrezzatura da arrampicata, è necessario maneggiarlo con cura e in modo corretto.
- Sostituire qualsiasi attrezzatura danneggiata.
- Utilizzare la slackline secondo le istruzioni del produttore.
- Se si utilizzano alberi come punti di ancoraggio, è necessario proteggere la corteccia. Ad esempio, posizionare un pezzo di moquette o uno zerbino tra l'albero e l'imbracatura.
- Salire sempre sulla slackline con i piedi rivolti nella direzione della linea. Se i piedi sono posizionati trasversalmente rispetto alla linea, sussiste un elevato rischio di cadere all'indietro, colpendo la nuca, rendendo quasi impossibile attutire la caduta.
- Al centro, la linea dovrebbe trovarsi ad almeno 10 cm dal suolo quando una persona vi si trova sopra.

Wikipedia offre ulteriori informazioni sullo slacklining in generale.

Idee per giochi e applicazioni

- Allestiscila in un campeggio come "attrazione permanente" che rimanga in piedi per tutto il tempo
- Gara: chi riesce a fare più passi? Chi riesce a rimanere sulla slackline più a lungo?

- Fight the Line: due persone camminano contemporaneamente sulla slackline; vince chi rimane in equilibrio più a lungo (adatto solo a utenti esperti).

Come imparare

Quando provi per la prima volta a camminare sulla slackline, di solito le gambe “oscillano” parecchio. L’obiettivo iniziale è riuscire a stare fermi sulla slackline. Il modo migliore per iniziare è salire sulla linea e cercare, all’inizio, di non camminare affatto, ma semplicemente di mantenere l’equilibrio il più stabile possibile in un unico punto. Per iniziare, è meglio salire sulla linea a circa 2 metri dall’estremità. È lì che risulta più facile. Se ti mantieni in equilibrio con entrambi i piedi sulla linea, l’oscillazione di solito è un po’ meno evidente. Se invece ci stai con un solo piede, hai più possibilità di spostare il peso e mantenere l’equilibrio. Dovresti esercitarti in entrambe le posizioni, perché camminare non è altro che stare sulla linea a volte con una gamba, a volte con due (e nel frattempo muovere il corpo in una direzione :-).

Dopo appena mezz’ora di pratica (e dopo esserti rialzato più e più volte), noterai dei progressi concreti!

Una volta che avrai imparato a «stare fermo» su una e su due gambe, potrai iniziare a camminare. È meglio fare piccoli passi (un piede davanti all’altro) e continuare a riadattare l’equilibrio tra un passo e l’altro.

Con la pratica i progressi arrivano relativamente in fretta. All’inizio riuscirai a fare 2 passi, poi 3, poi 4, e alla fine percorrerai l’intera slackline senza cadere.

Allenarsi per più di 30 minuti alla volta di solito non aiuta molto perché la concentrazione cala. È molto più utile esercitarsi ripetutamente per diversi giorni di fila.

Può essere utile anche fissare lo sguardo su un unico punto e procedere lungo la slackline affidandoti al tatto dei piedi. Questo rende più facile mantenere l’equilibrio.

Foto di slackline







Crediti fotografici
Tutte le immagini: Tobias Gafafer

Weitere Informationen

Categorie
Giochi e attività

Tag
Equilibrio

Età
Nessun dato disponibile.

Numero di partecipanti
1–20

Bibbia
Manca questa informazione.

Durata
Nessun dato disponibile.

Materiale
Un bel po’ di lavoro

Scarica il file
Nessun download di file

KI Generierter Inhalt
Contenuto
Categorie
Tag
Età
Numero di partecipanti
Bibbia
Durata
Materiale

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/it/wiki/art/slackline